

SaniSMILE 73

サニクリーンの暮らしの情報発信マガジン
サニスマイル

SPRING 2026

疲れにくいカラダをつくらう!

季節の変わり目であり、新しい環境を迎えた人も少なくない春。自覚せずとも疲労が蓄積していることがあります。そこで簡単に始められる、疲れにくいカラダをつくる生活習慣をご紹介します。

step 1 疲れの種類を知ろう!

筋肉などカラダの疲労。エネルギーが不足し、疲労物質が蓄積している状態。

肉体の疲れ

神経の疲れ

自律神経の緊張による疲労。視神経や脳を酷使した状態。

仕事や人間関係などによるストレスから生じる精神的な疲労。

心の疲れ

step 2 疲れにくいカラダをつくる習慣をマスターしよう!

逆流性食道炎のある人は、左側を下にして寝る方がよいそう。

1 正しい姿勢

猫背などの悪い姿勢でデスクワークを続けていると、肩や腰などに負担がかかり疲れやすくなります。また、眼精疲労は自律神経の不調につながるため、パソコン作業は20分ごとに休み、6mほど先を20秒見て、目の筋肉を緩ませましょう。



パソコン作業時は部屋の照明を十分に明るくして疲れ目を軽減!

2 カラダを動かす

デスクワークが多い人は立ち上がり歩いたり、ストレッチなどで筋肉を動かしたりすると血流がよくなり、疲労物質が排出されます。仕事でも定期的に立ち上がり、カラダを伸ばしたり屈伸したり、肩や首を回したりしましょう。また体カアップに有効なウォーキングや水泳などの有酸素運動は、心肺機能を高めて全身の血流をよくするため、疲労の軽減にもつながります。

運動時間が取れない人は、できるだけたくさん、速く歩くことを意識!

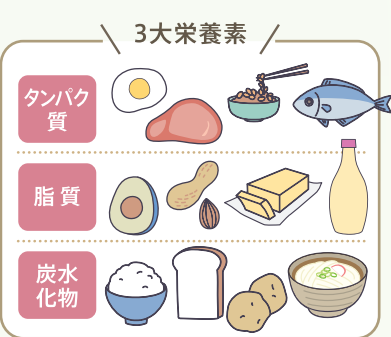


3 良質な睡眠

質の高い睡眠は、疲労回復に最も重要といわれています。個人差はありますが、6時間以上の睡眠は取りたいところ。日中に眠気がないかどうか、睡眠不足のひとつの目安になります。また、寝酒は睡眠の質を下げるため、飲酒は就寝の3時間前までに切り上げましょう。いびきが気になる人は、横向きの姿勢で寝ることがおすすめ。

4 バランスのよい食事

タンパク質・脂質・炭水化物のバランスを意識した食事をしましょう。加えて、疲れにくいカラダをつくる栄養素であるビタミンB群、ビタミンCも積極的に摂りたいところ。また、朝食は1日のスタートに欠かせないエネルギー補給です。タンパク質が摂れる卵料理、味噌汁などの発酵食品、食物繊維のある野菜や果物、主食のおにぎりといったメニューに、栄養価の高いアボカドやナッツ類をプラスするとグッド。



飲み会の翌日や元気がないときは、バナナとプロテインドリンク、おかゆなど、カラダを回復させるメニューがおすすめ!

5 リフレッシュ

心が安らぐ時間や自分の好きなことをする時間をもつなど、気分転換を大切にしましょう。ゆったり入浴、散歩、読書、ゲーム、ペットと遊ぶなど、自分なりのリフレッシュ方法を見つけておくことです。

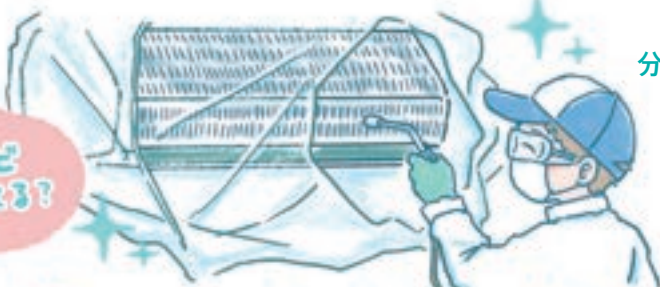


休みの日の過ごし方に新事実!?

休日、ダラダラと過ごしているだけでは、あまり疲労回復しないことをご存知でしたか? もちろん体調が悪いときは、自宅ですべての睡眠を取り、リラックスして過ごすことが大切です。一方、健康なときはストレッチやヨガ、ウォーキングなど軽い運動をすることが推奨されています。カラダを動かすことで血流がよくなり、疲労物質が排出されやすくなるからです。自身の疲労度を考えながら運動を取り入れてみましょう。



夏前にやってよかった! 春のエアコンクリーニング! 快適な夏を迎えよう!



分解して取り外した部品を
パーツごとに洗浄!
専用洗剤、高圧洗浄機で
エアコン内部を
しっかりクリーニング

プロなら届かない内部まで分解洗浄!

内部の汚れをしっかりと落とすと...

熱交換機の汚れ

ペットの毛やホコリも汚れの原因に

臭くなるニオイが軽減!
部屋の空気をすっきり快適に

カビやホコリを除去して
冷房効率アップ!
節電・節約にも◎

室外機の洗浄もあわせて
行うとさらに快適に!

室外機のお掃除は、エアコンクリーニングとセットでのみ承ります。
一部エリアでは対応しておりません。

今の時期から予約が取りやすい!
お気軽にご相談ください

エアコンの
吸い込み口
室内の通風口に

万能 クリーンフィルターも おすすめ!

光触媒作用で
消臭効果!

取り付け簡単♪
はさみでカットして
ぴったりサイズ調整

粘着剤加工で
花粉・ペットの毛
ホコリもキャッチ!

エアコンの清潔と
空気のキレイを長くキープ!

無料お見積もりサービスをご利用ください!

まずは
お見積もりを!

エアコンクリーニング“プロの技術”一例



ぜひ一度、“プロの技術”を
ご体感ください。

お掃除機能付きの最新機種をはじめ、
さまざまな機種に対応しています。
← 高圧洗浄で洗浄した熱交換器

詳しくはこちら!



その他

サニクリーンの“プロの技術”
ハウスクリーニングもご利用ください!

サニクリーンでは、エアコンクリーニング
以外にレンジフードや浴室クリーニング
など、住まいのクリーニングに広く対応
しています。

詳しくはこちら!



2512-01KH

また食べたくなる!

リピートおかず

簡単につくれておいしい、リピートしたくなること請け合いの料理レシピをご紹介します。さっそく今晚のおかずどうぞ!

春野菜のミネストローネ

材料 (2人分)

- じゃがいも…小1個 (100g)
- 玉ねぎ…中1/2個 (100g)
- にんじん…中1/3本 (50g)
- セロリ…1/2本 (50g)
- キャベツ…1枚 (50g)
- アスパラガス…1本
- にんにく…1片
- ベーコン (ブロック)…50g
- オリーブ油…適量
- 水…400ml
- コンソメスープのもと…小さじ1
- 粉チーズ・パセリ…各適量

＊つくり方

- すべての野菜を1cm角に切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- 鍋にオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れて加熱し、にんにくが色づいてきたら、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、セロリ、塩ひとつまみ (分量外、以下同じ) を加えて炒める。
- キャベツ、アスパラガス、塩ひとつまみを加えてしんなりするまで炒めたら、水とコンソメスープのもとを加え5分程度煮る。塩で味を調えて器に盛りつけ、お好みで粉チーズとパセリをトッピングする。

たっぷり野菜の
うま味が調和した
やさしい味わい!



大葉香る豚こまロール

お肉がぎゅっしりで
食べたえあり
大葉の香りが
さわやか

材料 (2人分)

- 豚こま切れ肉…300g
- 大葉…10枚
- ピザ用チーズ…50g
- おろししょうが…小さじ1
- 片栗粉…大さじ1と1/2
- 酒…大さじ1
- 塩・こしょう…各適量
- サラダ油…適量
- 彩り野菜…適量
- A
- 醤油…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2

＊つくり方

- ボウルに豚こま切れ肉 (大きいものは切る)、ちぎった大葉、ピザ用チーズ、おろししょうが、片栗粉、酒、塩・こしょうを入れてこね、一口大の団子状にしっかり丸める。
- サラダ油を入れて熱したフライパンに①を並べ、全体に焼き色をつけた後、蒸し焼きにして中まで火を通す。
- Aを入れて加熱し、とろみがついたら絡める。彩り野菜とともに器に盛りつける。





意外と知らない毎日のお掃除に役立つ知識をマスターしましょう!

おそうじマスターと学ぶ

暮らしのおそうじ教室

本コーナーの監修や社員対象の『おそうじマスター』取得研修会、企業・法人対象の「おそうじ教室」の開催支援を担っています。『おそうじマスター』活動の普及を通して、地域社会の皆さまを支えてまいります。



「おそうじマスター」管理サポート本部 人材開発室 松倉 和輝



引越しシーズン到来!

退去前に落としておきたい汚れをチェック!

- 春は転居が増える季節です。今回は、賃貸物件から退去する際に管理会社からチェックされやすい場所を取り上げ、適切なお掃除方法をご紹介します。



イラストレーション / ヒコキ

見落としやすい退去時のチェックポイントを確認!

賃貸物件では退去時、キレイに掃除することで退去費用を抑えることができます。放置しがちな汚れを確認しておきましょう。

Check 1 壁紙のシミや汚れ

壁紙にひどいシミや汚れがついたままだと、退去後に張り替え費用を請求されることがあります。特に食べ物の飛び散りなどで発生したシミは時間が経つほど落ちにくくなります。中性洗剤やブラシなどでこすすることで落とせる可能性がありますが、強くこすりすぎると壁紙を傷めるおそれがあります。シミや汚れは見つけたらすぐに拭き取りましょう。



Check 3 ゴムパッキン

浴室の扉や壁の隅に施されたゴムパッキンは、カビが発生しやすい箇所です。退去後にゴムパッキンの張り替え費用を請求されることがあります。カビの発生を抑制するためにも、使用後は水分をタオルで拭き取りましょう。発生してしまったカビは、浴室用洗剤で洗い流して拭きあげた後、カビ取り剤を使用し対処しましょう。



Check 2 鏡の水あか

浴室などの鏡に付着したガンコな水あかは、退去後に特殊な研磨剤で削り取る作業費用を請求されることがあります。水がかかったらすぐにタオルで拭き取りましょう。ガンコな水あかになった場合は、市販の「ウロコ汚れ落とし」でこすって対処します。詳しくは、右の「PICK UP!」をチェック。



ウロコ汚れ落としを、曇り止め加工やコーティング加工を施した鏡に使うと効果がなくなってしまうため、使用は控えましょう。



『おそうじマスター』がInstagramで情報発信中! 右記の二次元コードを読み取ってください。
<https://www.instagram.com/saniel2389/>

PICK UP!

鏡の水あかの除去方法

準備するもの

- ゴム手袋
- 浴室用洗剤
- スポンジ
- ウロコ汚れ落とし
- タオル

まずは...

ゴム手袋を着用します。液だれを防ぐため、端を2~3cm折り返しましょう。



鏡を水で濡らす。



浴室用洗剤とスポンジを使ってこすり、水ですすぐ。



ウロコ汚れ落としを縦方向に持ち、小刻みに縦方向にこする



水ですすぎ、糸くずの出にくいタオルなどで拭きあげる。

注意

ウロコ汚れ落としはガンコな水あかを落とす最終手段です。研磨により鏡面に多少の傷がつくリスクを理解した上で、次のことに注意して使用しましょう。

- ❗ ウロコ汚れ落としは、必ず中性洗剤で洗浄した後に使用します。
- ❗ 鏡とウロコ汚れ落としの一方が乾いた状態でも、傷をつける原因になるため、必ず両方とも濡らした状態で行います。



「おそうじマスター」とは…サニクリーンでは、「おそうじマスター制度」を採用し、お掃除の正しい知識やノウハウを有する社員を養成中。そのなかで実施される研修や試験に合格した者だけに「おそうじマスター」の称号が与えられます。※「おそうじマスター」と「おそうじマスターの星形マーク」は、サニクリーンの登録商標です。

サニクリーンアカデミーと学ぶ

衛生 & お掃除

快適ラボ

衛生管理に役立つ知識・技術の発信や普及活動を進める一般財団法人サニクリーンアカデミーが、毎回専門的な知見を深掘りした情報で、安心安全な生活を送るためのヒントをお届けします。

家庭の食中毒、徹底予防講座(1)

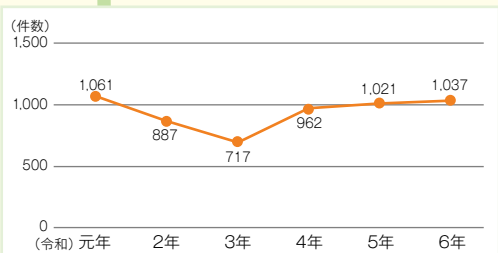
数字で見る令和の食中毒

誰にでも起こりうる身近なリスクである食中毒。今回は、令和元年(2019年)~令和6年(2024年)の6年間のデータをもとに、令和の食中毒の傾向を数字で読み解きます。

1,000件

食中毒の年間発生件数

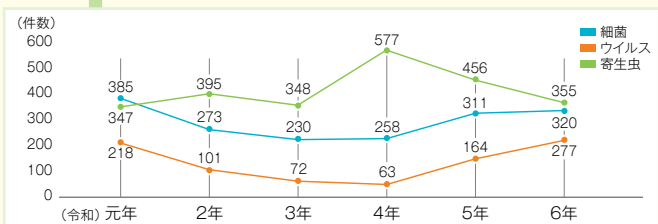
食中毒は毎年1,000件前後が報告されており、令和元年には1,061件でしたが、コロナ禍の令和3年には717件まで減少しました。現在はコロナ禍前の水準に戻つつあり、令和6年の発生件数は1,037件となりました。



3種類

食中毒の主な原因

食中毒の主な原因は、細菌・ウイルス・寄生虫の3つに大別されます。細菌(カンピロバクター、ウェルシュ菌など)やウイルス(ノロウイルスなど)は令和元年から令和3年~4年にかけて減少していますが、現在では増加傾向にあり、ウイルスについては令和6年に急増(277件)しています。寄生虫(アニサキスなど)は令和4年に577件と突出し、他の年と比べて異常値を示しました。



50%超

食中毒による死者のうち家庭での死者の割合

食中毒の発生場所として最も多いのは飲食店で、毎年全体の約半数を占めており、次に多いのが家庭です(毎年100~150件程度発生)。特に注目すべきは、家庭での食中毒が死者数の面で突出しているという点です。

発生年(令和)	元年	2年	3年	4年	5年	6年
全体の死者数	4	3	2	5	4	3
家庭での死者数	3	3	1	2	1	2
家庭における死者数の割合	75%	100%	50%	40%	25%	67%

家庭における日々の調理や保存のひと工夫は、大切な人の命を守る第一歩です。特に高齢者や子どもがいる家庭では、より一層の注意が求められるでしょう。

今回は、自家製保存食などの食中毒リスクの低減についてお伝えします。

